



パートナーシップのちちするべ

パートナーシップとは、夫婦間の「協力関係」のこと。
何を今さら？と感じる人もいるかと思いますが、
子どもが生まれてからはこの意識がとても大切。
夫婦円満の秘訣とは、ともしればこのことに尽きるかもしれませんよ！



お互いに
まだまだ夫婦を
楽しみたいもんね。



STEP-2

子どもとお留守番

毎日育児を頑張るママは
5分でもいいから一人になれると
嬉しいもの。買い物へ出かける
時などは快く留守番を
引き受けよう。

STEP-1

子どもの話以外の会話も

毎日つい子どもの話ばかりしがちだけど、
夫婦二人の時間も楽しもう。
子どもが寝たら映画を一緒に観たりなど。

STEP-3

プチプレゼントを有効に

いつも頑張ってくれているママへ、
会社帰りにお土産を買って帰ろう。
ちょっとしたお菓子だっていいんです。

普段から「ありがとう」って
言葉をきちんと言うのもすごく
大切なんだって。



STEP-4

パパと子で親子二人旅

ママに思い切って一人の時間を
プレゼント。キャンプやスキーなど、
パパの趣味と一緒に楽しむ
旅にするのも◎

PAPA'S Memo

→ 外食時、子どもの隣は自分が座る。

休みの日に外で食事する時は、僕が子どもに料理を食べさせます。ママには、たまにはゆっくり食事を楽しんでほしいから。普段は大急ぎで食べているでしょうからね。いつもこんな風にやっているんだなって思うと、負担を減らしてあげたくくなります。なかなか難しいですけどね！（宮前区・Yさん）

Way To Be a Dad